



## Relationship Patterns, Stress Factors and Index the Time of the Teenage Women's Body to the Event Dysmenorrhea in Nutrition Students of Poltekkes Kaltim

Solimah Hayati<sup>1\*</sup>, Jamil Anshory<sup>2</sup>, Satriani<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Poltekkes Kaltim, <sup>2</sup>Universitas Mulawarman

**Corresponding Author:** Solimah Hayati [Solimah7912@gmail.com](mailto:Solimah7912@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Dysmenorrhea, Diet, Stress Factors, BMI (Body Mass Index)

*Received :* 20, January

*Revised :* 25, February

*Accepted:* 13, March

©2023 Hayati, Anshory, Satriani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

The high incidence of dysmenorrhea in adolescents has received less attention from themselves and the community, because adolescents only accept the pain as a natural thing. This study was to determine the relationship between diet, stress factors and body mass index of adolescent girls on the incidence of dysmenorrhea in students of nutrition study program at Poltekkes Kaltim 2022. The study used the Analytical Observational method with a cross sectional design study. Location on campus nutrition room 3. The results showed that there was a relationship between diet and the incidence of dysmenorrhea with a p-value of 0.010. The absence of a stress factor relationship obtained a p-value of 0.126. There is no relationship between BMI and the incidence of dysmenorrhea with a p-value of 0.408. In this study, there is a relationship between diet and the incidence of dysmenorrhea, and there is no relationship between stress factors and BMI on the incidence of dysmenorrhea in students of nutrition study program at Poltekkes Kaltim.

## Hubungan Pola Makan, Faktor Stres dan Indeks Masa Tubuh Remaja Putri dengan Kejadian *Dismenorea* pada Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kaltim

Solimah Hayati<sup>1\*</sup>, Jamil Anshory<sup>2</sup>, Satriani<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Poltekkes Kaltim, <sup>2</sup>Universitas Mulawarman

**Corresponding Author:** Solimah Hayati [Solimah7912@gmail.com](mailto:Solimah7912@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Dismenorea, Pola Makan, Faktor Stres, IMT (Indeks Masa Tubuh)

*Received :* 20, January

*Revised :* 25, February

*Accepted:* 13, March

©2023 Hayati, Anshory, Satriani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Tingginya angka kejadian dismenorea pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan, faktor stres dan indeks masa tubuh remaja putri terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi prodi gizi poltekkes kaltim 2022. Penelitian menggunakan metode Observasional Analitik studi desain cross sectional. Lokasi di kampus gizi ruang 3. Hasil menunjukkan adanya Hubungan pola makan terhadap kejadian dismenorea dengan nilai p-value 0,010. Tidak adanya hubungan faktor stres didapatkan nilai p-value 0,126. Tidak adanya hubungan IMT terhadap kejadian dismenorea dengan p-value 0,408. Terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian dismenorea, dan tidak terdapat hubungan antara faktor stres dan juga IMT terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi prodi gizi poltekkes kaltim.

---

## PENDAHULUAN

Satu tanda seseorang wanita memasuki masa pubertas adalah mengalami menstruasi. Keluhan yang muncul saat menstruasi adalah rasa nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi pada seseorang bisa disebabkan karena terganggunya hormone dimana menstruasi terkait erat dengan sistem hormon yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar hipofisa. Tingginya angka kejadian dismenorea pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Menurut data dari WHO tahun 2013 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10 - 15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Banyak hal yang mengatakan bahwa nyeri haid atau dismenorea erat kaitannya dengan kebiasaan makan khususnya pada remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja, baik faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yaitu asosiasi emosional, keadaan jasmanai, penilaian yang lebih terhadap mutu makanan dan pengetahuan gizi. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pengaruh sosial budaya, agama, psikologi, maupun pengaruh ekonomi Berdasarkan data studi pendahuluan pada mahasisiwi bahwa terdapat 6 orang mahasisiwi mengalami dismenorea dari 10 mahasisiwi, berdasarkan data di atas penulis ingin meneliti apakah terdapat hubungan pola makan, faktor stres dan IMT remaja putri terhadap kejadian dismenorea pada Mahasiswi politeknik kesehatan samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Disminorea*

*Dismenorea* adalah perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Gangguan ini ada dua bentuk yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* (nyeri haid) merupakan gejala yang timbul menjelang dan selama menstruasi ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah (Djuanda Adhi dkk, 2008).

*Dismenorea* dibedakan menjadi 2 jenis yaitu *Dismenorea* Primer dan *Dismenorea* Sekunder. *Dismenorea* primer yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin. *Dismenorea* primer timbul beberapa waktu setelah menarche (> 12 tahun) dengan gejala mules pada perut bawah, menyebar ke pinggang, paha, mual, muntah, sakit kepala, diare. *Dismenorea* sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomi yang jelas, kelainan anatomis ini kemungkinan adalah haid disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial, polip servik, pemakaian IUD atau AKDR (alat kontrasepsi dalam rahim).

### **Remaja Putri**

Masa puber merupakan suatu tahap perkembangan dan perubahan anak-anak dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual dan tercapainya

kemampuan bereproduksi, dimana anak perempuan mulai mengalami menstruasinya dan anak laki-laki mulai ejakulasi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan somatis dan perspektif psikologis. Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik setiap tuntutan bebas atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari,2011)

### **Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Status gizi ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tersebut Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Gsianturi, 2002).

Semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan kadar prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab *dismenorea*. Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan *disemenorea* primer, karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat meningkatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada saat proses menstruasi terganggu dan timbul *dismenorea* primer ( Aprillita, 2013).

### **Pola Makan**

Pola makan merupakan berbagai informasi yang menggambarkan mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan oleh seseorang setiap harinya dan merupakan ciri khas dari masyarakat tertentu. Gizi optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok umur. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, yaitu yang memiliki faktor risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia (Kementrian kesehatan RI, 2014).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementrian kesehatan RI, 2014) Makanan yang sehat akan memiliki dampak yang buruk apabila pola makan seseorang yang salah. Tubuh seseorang minimal membutuhkan zat gizi yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap makanan mengandung jumlah zat gizi yang berbeda, dan tubuh memerlukan serangkaian zat gizi tersebut dengan jumlah yang cukup dan seimbang.

**METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan studi desain *cross sectiona*. Lokasi penelitian dilaksanakan di kampus program studi sarjana terapan gizi dan dietetika. Terdapat 44 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data konsumsi makanan responden diperoleh dengan wawancara menggunakan *FFQ (Food frequency questionnaire)*. Faktor stres diukur menggunakan kuesioner *DASS (Depressi on Anxiety Stres Scale)*. Berat badan dan Tinggi badan di ambil dengan cara mengukur menggunakan *Microtoice* dan *Timbangan*. Untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel tersebut dilakukan uji statistik uji Spearman dengan derajat kepercayaan 95% dan  $p = 0,05$  dengan ketentuan jika  $p \text{ value} < 0,05$ .

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian Umur mahasiswi, agama, IMT (Indeks masa tubuh), nyeri haid dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Mahasiswi di Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

No.	Karakteristik Respoden	F (n=44)	%
1	<b>Umur Mahasiswi</b>		
	19 Tahun	2	5
	20 Tahun	15	34
	21 Tahun	27	61
2	<b>Agama</b>		
	Islam	41	93
	Khatolik	3	7
3	<b>Nyeri Haid (Disminorea)</b>		
	Nyeri	24	54,5
	Tidak	20	45,5

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

No.	Pola Makan	F (n=44)	%
1.	Baik	15	34,1
2.	Cukup	17	38,6
3.	Kurang	12	27,3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Faktor Stres Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

No.	Faktor Stres	F (n=44)	%
1.	Tidak Stres	9	20,5
2.	Stres Ringan	18	40,9
3.	Stres Sedang	17	38,6
4.	Stres Berat	0	0
5.	Sangat Berat	0	0

Tabel 4. Distribusi Frekuensi IMT Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

No	IMT	F (n=44)	%
1	Kurus Tingkat Berat	3	7
2	Kurus Tingkat Ringan	2	4
3	Normal	29	66
4	Gemuk Tingkat Ringan	6	14
5	Gemuk Tingkat Berat	4	9

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pola Makan terhadap Kejadian Disminorea pada Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2022

Pola Makan	<i>Disminorea</i>				<b>Total</b>		<i>P-Value</i>	<i>CC</i>
	<i>Nyeri</i>		<i>Tidak Nyeri</i>		<b>F</b>	<b>%</b>		
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>				
Baik	5	11,1	10	23	15	34,1		
Cukup	9	20,4	8	18	17	38,4		
Kurang	10	23	2	4,5	12	27,5	0,010	0,386
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>54,5</b>	<b>20</b>	<b>45,5</b>	<b>44</b>	<b>100</b>		

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Faktor Stres terhadap Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

Faktor Stres	Disminorea				Total		P-Value	CC
	Nyeri		Tidak nyeri		F	%		
	F	%	F	%				
Tidak Stres	2	4,5	7	16	8	20,5	0,126	-0,234
Stres Ringan	11	25	7	16	18	41		
Stres Sedang	10	23	4	9	14	32		
Stres Berat	1	2	2	4,5	3	6,5		
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0		
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>54,5</b>	<b>20</b>	<b>45,5</b>	<b>44</b>	<b>100</b>		

Tabel 7. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat IMT terhadap Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim 2022

IMT	Disminorea				Total		P-Value	CC
	Nyeri		Tidak nyeri		F	%		
	F	%	F	%				
Kurus Tingkat Berat	3	7	-	-	3	7	0,408	0,128
Kurus Tingkat Ringan	2	4,5	-	-	2	4,5		
IMT	Disminorea				Total		P-Value	CC
	Nyeri		Tidak nyeri		F	%		
	F	%	F	%				
Normal	13	29,5	16	36,5	29	66	0,408	0,128
Gemuk Tingkat Ringan	4	9	2	4,5	6	14		
Gemuk Tingkat Berat	2	4,5	2	4,5	4	9		
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>54,5</b>	<b>20</b>	<b>45,5</b>	<b>44</b>	<b>100</b>		

## 1. Pola Makan

Pola makan merupakan suatu cara untuk mengatur jenis ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuhnya guna mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi, dan mencegah terjadinya penyakit. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 44 orang responden sebagian besar pola makannya baik yaitu 15 mahasiswi (34,1%), 17 mahasiswi (38,6%) pola makan cukup dan 12 mahasiswi (27,3) memiliki pola makan kurang.

Hasil dari penelitian dari Fendin (2010) didapatkan nilai  $p=0,001$  untuk membuktikan ada hubungan atau tidak maka besar taraf signifikansi ( $P$ ) dibandingkan dengan besarnya taraf kesalahn 5% (0,05). Jika  $p$  lebih besar hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa  $p$  lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara kedua variable.

Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *disminorea* pada Mahasisiwi Prodi Gizi Poltekkes Kaltim semester 6 kelas A dan B. Nilai  $P$  value  $0,010 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian *disminorea* dan nilai ( $r$ ) 0,386 artinya tingkat kekuatan korelasi sangat kuat. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif yaitu 0,386 sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin baik pola makan mahasisiwi makan semakin besar kemungkinan untuk tidak mengalami nyeri haid (*disminorea*).

Remaja putri di Poltekkes Kaltim yang mempunyai pola makan baik tetapi mengalami karena konsumsi zat gizi yang tidak tepat. Pola makan yang kurang baik bahkan buruk dapat menyebabkan kekurangan gizi yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan perkembangan terutama bagi remaja. Remaja putri yang memiliki kurang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Salah satu agar menstruasi tidak menimbulkan keluhan-keluhan, sebaiknya remaja putri mengkonsumsi makanan dengan bergizi seimbang.

## 2. Faktor Stres

Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 44 orang responden sebagian besar tidak stres yaitu 9 mahasisiwi (20,5%), 18 mahasisiwi (40,9%) stres ringan dan 12 mahasisiwi (38,6%) mengalami stres sedang. Faktor stres mahasisiwi pada penelitian ini didasarkan pada hasil pengisian quesioner DASS (*Depressi on Anxiety Stres Scale*).

Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres dengan kejadian *disminorea* pada Mahasisiwi Prodi Gizi Poltekkes Kaltim semester 6 kelas A dan B. Nilai  $P$  value  $0,126 > 0,05$ .

Stres bukanlah menjadi salah satu-satunya penyebab karena Wiknjosastro (2008) mengatakan, bahwa meningkatnya prostaglandiin adalah penyebab utama terjadinya, namun selain itu, penyakit menahun dan anemia juga dapat menyebabkan atau memberatkan rasa nyeri saat menstruasi. Terdapat juga teori yang mengatakan bahwa faktor, seperti *menarche* pada usia awal, lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, kurangnya pengetahuan tentang kejadian kebiasaan merokok dan faktor usia juga dapat memicu terjadinya *disminorea*.

Faktor lain yang juga dapat menjadi alasan terjadinya *disminorea*, yaitu gaya hidup yang dilakukan oleh seorang wanita. Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, menari atau senam, menaiki tangga ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, dapat membuat aliran darah otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Justru saat wanita tidak pernah berolahraga dapat menjadi pencetus terjadinya rasa nyeri haid saat *disminorea* (Icesma, 2013)

### 3. Status Gizi berdasarkan IMT

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan sebagai metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 44 orang responden sebagian besar status gizi normal yaitu 29 mahasisiwi (66%), 3 mahasiswi (7%) kurus tingkat berat, 2 mahasisiwi (4%) kurus tingkat ringan, 6 mahasiswi (14%) gemuk tingkat ringan dan 4 mahasisiwi (9%) dengan status gizi gemuk tingkat berat.

Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian *disminorea* pada Mahasisiwi Prodi Gizi Poltekkes Kaltim semester 6 kelas A dan B. Nilai P value  $0,408 < 0,05$ .

Dari penelitian kebanyakan yang mengalami nyeri haid memiliki imt normal yaitu sebanyak 13 mahasisiwi (29,5%) hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor kurang melakukan aktivitas fisik, jarang berolahraga, jalan sehat, berlari pada saat sebelum dan selama haid, dapat membuat aliran darah otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Dwi yang menunjukkan bahwa hubungan antara IMT dengan *disminorea* primer mendapatkan nilai p sebesar 0,161. studi dari Al-Debal *et. al.*, mendapatkan nilai p sebesar 0,661 pada hubungan IMT dan *disminorea* primer.

Hasil penelitian yang didapat pada penelitian ini berbeda dengan apa yang didapat oleh Nohara *et. al.* (2011) yang menyatakan bahwa IMT memiliki hubungan yang signifikan sebagai faktor resiko terjadinya *disminorea* primer. Tidak adanya hubungan bisa disebabkan karena pada IMT dengan kategori gemuk dan gemuk tingkat ringan sama-sama dapat mengalami *disminorea*.

Subjek dengan IMT kategori kurus yang menunjukkan kurangnya asupan gizi mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan menstruasi termasuk *disminorea*. (Widjanarko 2009).

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian *disminorea* tergolong sangat kuat dengan arah korelasi positif, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres terhadap kejadian *disminorea* tergolong lemah dengan arah korelasi negatif, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT terhadap kejadian *disminorea* tergolong cukup dengan arah korelasi positif.

## PENELITIAN LANJUTAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor stres dan juga IMT terhadap kejadian *disminorea* untuk menindaklanjuti hasil penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sulisty Nugroho. ( 2016 ). E-Commerce Teori dan Implementasi. Yogyakarta: EKUILIBRIA
- Ahmadi, N ugroho .(2012). "Faktor-Faktor yang MempengaruhiIntellectual capital Disclousure". Accounting Analysis journal . 1 (2)
- Ali, M. & Asrori, M.(2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Almatsier, S (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S, (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama: jakarta
- Anugroho, D. (2015). Cara Jiktu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Anurogo D, Wulandari A (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Anurogo, D dan Wulandari, A. 2013. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Arista, M. P. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri DI MAN 1 Kota Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Maadiun.
- Aryanie, V. (2014). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes „Aisyiyah Yogyakarta, PSIK STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Beck, M. E. (2011). Ilmu Gizi Dan Diet Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Yayasann Essentia Medica.

- Bobak, I.M. (2004). Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Damayanti, A. N., Setyo boedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity Surabaya Surabaya dapat mengganggu aktivitas mereka . Gangguan menstruasi tersebut diantaranya berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat . Menurut World Health Organization rentang umur yang tergolong. 6(1), 83-95. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- El Manan. (2013). Kamus cerdas kesehatan wanita, Yogyakarta: Flash Books
- Fitriana, W., & Rahmayani. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswa di akademi kebidanan meuligo meulaboh tahun 2013. Diakses pada tanggal 22 April 2017 dari <https://www.scribd.com/doc/284863431/Wahyu-Fitriana-skripsi-ka-ayu>
- Gsianturi, (2002). Kesehatan reproduksi. Diakses dari <http://jurnal.mti.cs.ui.ac.id/index.php/jsi/article/download/346/218> pada tanggal 10 juni 2017, Jam 11.43 WIB.
- Kusumuwati, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68-77.
- Manado : Manado, R., & Kundre, R. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswa Semester VIII Program STUDI Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas sam ratulangi Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(2).
- Milo et al. (2012). *ejournal Keperawatan (e-Kp)* Volume 3 Nomor 2, Mei 2015. Vandri, 3, 2-6.
- Novia, I., dan Puspitasari, N. 2008. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 (2) ; 96- 104
- Novitasari (2016). Pengaruh Penggunaan Multimedia Interaktif terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika & matematika*. 2(2): halaman 8-18.
- Trimayasari, D dan Kuswandi, K. (2013). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan kejadian dismenore. *Jurnal Obstetrika Scientia* Vol.2, No.2 ISSN 2337-6120, h.196.
- Trimayasari, D dan Kuswandi, K. (2013). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstetrika Scientia* Vol.2(2) ISSN 2337-6120. HAL.196 <http://eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH%20PUBLIKASI%20REV.pdf>
- Warianto, Chaidar. (2011). Daur Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya*
- Widjanarko, M. (2009). Perilaku Seks Remaja. *Jurnal Sosial dan Budaya*. Volume 2 Nomor 2, Desember ISBN:1979-6889. Kudus: Lembaga Penelitian Universitas Muria Kudus.

- Gsianturi, (2002). Kesehatan reproduksi. Diakses dari <http://jurnal.mti.cs.ui.ac.id/index.php/jsi/article/download/346/218> pada tanggal 10 juni 2017, Jam 11.43 WIB.
- Kementrian Kesehatan RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Diakses melalui <http://diskes.baliprov.go.id/files/subdomain/diskes/Januari%202015/RIS KESDAS%202010.pdf> pada 07 April 2016.
- Trimayasari, D dan Kuswandi, K. (2013). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstetrika Scientia* Vol.2(2) ISSN 2337-6120.HAL.196 <http://eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH%20PUBLIKASI%20REV.pdf>
- Kementrian Kesehatazn RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Diakses melalui <http://diskes.baliprov.go.id/files/subdomain/diskes/Januari%202015/RIS KESDAS%202010.pdf> pada 07 April 2016.
- Lestari. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPPS Dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta